Sun Safety Tips

Stay safe in the sun to lower your risk of skin cancer. If you do not protect your skin, the sun can harm your skin over time. Sunlight is a natural source of ultraviolet (UV) rays. Exposure to UV rays can come from natural sunlight or man-made sources such as tanning beds or tanning lamps. The sun's UV rays can be harmful and damage your skin leading to:

- Wrinkled skin
- Sagging skin
- Dry skin
- Color changes on the skin
- Skin cancer

The main risk for developing skin cancer is too much sun exposure on unprotected skin. UV rays that damage skin the most are UVA and UVB rays, which cause tanning and burning of the skin.

Things to Remember about Sun Exposure

- The sunlight coming through your car window can damage your skin.
- You can sunburn on a cloudy day. The sun's rays can pass through clouds on an overcast day.
- Snow, ice, sand, water and concrete around pools can reflect the sun's rays and increase your chance of sunburn.
- Everyone is at risk for skin damage and should protect their skin. People of all skin colors can get skin cancer.

धूप से सुरक्षा के कुछ उपाय

अपना त्वचा के कैंसर का जोखिम कम करने के लिए धूप में सुरक्षित रह है। यदि आप अपनी त्वचा की रक्षा नहीं करते, तो धूप समय बीतने पर आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचा सकती है। धूप पराबैंगनी (न्ट /UV) किरणों का प्राकृतिक स्रोत होती है। प्राकृतिक स्रोतों जैसे धूप या कृत्रिम प्रकाश स्रोतों जैसे टैनिंग बेड्स या टैनिंग लैंपों के द्वारा UV किरणों के साथ संपर्क हो सकता है। धूप की UV किरणें हानिकारक हो सकती हैं और आपको निम्न प्रकार से हानि पहुंचा सकती हैं:

- झुर्रीदार त्वचा
- लटकी त्वचा
- शु क त्वचा
- त्वचा का रंग बदलना
- त्वचा का कैंसर

त्वचा के कैंसर होने मुख्य खतरा तब होता है जब असुरक्षित त्वचा से अत्याधिक धूप का संपर्क होता है। त्वचा को क्षति पहुंचाने वाली मुख्य UV किरणों में अधिकांशतः UVA और UVB किरणें होती हैं, जो त्वचा में सांवलापन और त्वचा को जला देती हैं।

धूप के संपर्क के बारे में याद रखने योग्य बातें

- आपकी कार की खिड़की से आने वाली धूप आपकी त्वचा को क्षति पहुंचा सकती है।
- आपको बादल वाले दिन में धूप की जलन हो सकती है। बादल छाए रहने पर भी सूर्य की किरण ों बादलों को पार कर सकती हैं।
- हिम, बर्फ, रेत, पानी और पुल के चारों ओर के कंक्रीट भी सूर्य की किरणों को परावर्तित कर सकते हैं और धूप की जलन की संभावना बढ़ा सकते हैं।
- सभी व्यक्तियों को त्वचा की क्षति का खतरा रहता है और उन्हें अपनी त्वचा बचाए रखनी चाहिए। सभी रंग की त्वचा वाले व्यक्तियों को त्वचा कैंसर हो सकता है।

How do I protect myself from skin damage?

- Apply a sunscreen before going outdoors.
    - Use caution with spray sunscreens. Avoid getting it into the eyes, nose or mouth. Do not breathe in the spray. Spray the sunscreen into your hands and then apply it to your face, ears, and neck.
- Try to stay out of the sun between 10:00 AM and 4:00 PM when the sun's rays are the strongest.
- Wear protective, tightly woven clothing such as a long-sleeved shirt and pants. If you are sensitive to the sun, consider buying sun-protective lightweight clothing. Use an umbrella for shade.
- Wear a tightly woven hat with a round brim. The brim of the hat should be at least 4 inches wide.
- Protect your eyes from sunlight with sunglasses, even when walking short distances.
- Do not use tanning beds and tanning salons. Their UV light causes early aging and increases your risk of skin cancer.

How do I choose a sunscreen?

- Choose a product that says "broad spectrum" coverage with a Sun Protection Factor (SPF) of 30 or higher. SPF ratings tell you how well the sunscreen blocks the sun's harmful UV rays.

मैं त्वचा क्षति से स्वयं की सुरक्षा कैसे कर सकता/सकती हूँ?

- घर से बाहर निकलते समय कोई सनस्क्रीन लगाएँ।
    - स्प्रे सनस्क्रीन का उपयोग करते समय सावधानी बरतें। यह आंखों, नाक या मुंह में नहीं जानी चाहिए। स्प्रे को सांस म न लें। सनस्क्रीन को अपने हाथों में स्प्रे करें और उसके बाद अपने चेहरे, कानों और गर्दन पर लगाएँ।
- सुबह 10.00 बजे से शाम 4.00 बजे तक धूप से बचें क्योंकि इस समय सूर्य की किरणें सबसे तेज होती हैं।
- सुरक्षात्मक चुस्त बुनाई वाले कपड़े जैसे लंबी बांह की शर्ट और पैंट पहनें। यदि आप धूप के प्रति संवेदनशील हैं, तो सूर्य रक्षक हल्के कपड़े खरीदें। छाँव के लिए छतरी का उपयोग करें।
- गोल घेरेदार चुस्त बुनाई वाली हैट पहनें। हैट का घेरा कम से कम 4 इंच चौड़ा होना चाहिए।
- अपनी आंखों को सनग्लास द्वारा धूप से बचाएँ, भले ही कम दूरी तक चलना हो।
- टैनिंग बेड या टैनिंग सैलॉन का उपयोग न करें। इनकी UV किरणों से जल्दी बुढ़ापा आता है और त्वचा के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।

मैं एक सनस्क्रीन का चुनाव कैसे करूँ?

- ऐसा उत्पाद चुनें जिसका कवरेज ''विस्तृत वर्णक्रम या ब्रॉड स्पेक्ट्रम'' हो और धूप बचाव गुणांक (SPF) 30 या अधिक हो। SPF अंक आपको यह बताती है कि यह सनस्क्रीन कितनी अच्छी तरह से धूप की UV किरणों को रोकता है।

- Products that are not broad spectrum or that are broad spectrum but have SPF values less than 15 will have a "Skin Cancer/Skin Aging Alert" on the label. These products will prevent sunburn but not skin cancer or early aging of skin. They are not recommended to protect your skin.
- If you are at risk for acne, use oil-free products. If a sunscreen causes stinging, itching or a rash, try a fragrance-free product that lists titanium dioxide or zinc oxide as an active ingredient.
- Avoid products that combine UV and insect protection in one bottle. The sunscreen effect may be reduced.
- Use make-up with UV protection plus moisturizer on your face. You should apply a full teaspoon on your face to provide enough protection from the sun.
- Keep babies younger than 6 months out of the sun. At 6 months, use a product made for babies. Limit sun exposure for babies.
- Certain medicines or types of make-up may increase your sensitivity to sun.

How do I use sunscreen?

- Apply sunscreen at least 30 minutes before going outdoors. It may be helpful to apply sunscreen in front of a mirror to make sure your skin is fully covered.
- It takes at least an ounce of sunscreen, or enough to fill the palm of your hand, to cover all exposed parts of your body. Adjust the amount of sunscreen you use based on your body size.
- Remember to put sunscreen on your nose, entire neck, top of your feet, top of your ears, and your lips. Wax-based sunscreen sticks are less messy and last longer on these areas.

- जो उत्पाद विस्तृत वर्णक्रम वाले नहीं होते या विस्तृत वर्णक्रम वाले होते हैं परंतु उनका SPF मान 15 से कम होता है, उनके लेबल में ''त्वचा कैंसर/त्वचा के बुढ़ापे की चेतावनी'' लिखी होती है। ये उत्पाद धूप की जलन तो रोक सकते हैं परंतु त्वचा का कैंसर या त्वचा के जल्दी बुढ़ापे को नहीं रोक सकते। आपकी त्वचा की सुरक्षा के लिए इनकी सिफारिश नहीं की जाती।
- यदि आपको मुहांसों का खतरा हो तो तेल रहित उत्पादों का उपयोग करें। यदि सनस्क्रीन से जलन, खुजली या रूखापन हो, तो ऐसे गंध रहित उत्पाद का उपयोग करें जिसमें सक्रिय तत्व के रूप में टाइटेनियम डाईऑक्साइड या जिंक ऑक्साइड मौजूद हो।
- ऐसे उत्पादों से बचें जिनमें एक बोतल में UV तथा कीट से बचाव एक साथ संयुक्त रूप से मौजूद हो। इससे सनस्क्रीन का असर कम हो सकता है।
- अपने चेहरे पर UV सुरक्षा युक्त मॉइश्चराइज़र वाला मेकअप लगाएँ। आपको धूप से बचाव के लिए इसकी चाय के भरे चम्मच के बराबर मात्रा अपने चेहरे पर लगानी चाहिए। यह मात्रा आपको पर्याप्त सुरक्षा प्रदान करती है।
- 6 माह से छोटे शिशुओं को धूप से दूर रखें। 6 माह होने पर शिशुओं के लिए बने उत्पादों का उपयोग करें। बच्चों का धूप सेसंपर्क सीमित रखें।
- कुछ दवाइयाँ या कुछ प्रकार के मेक–अप धूप के प्रति आपकी संवेदनशीलता बढ़ा सकते हैं।

मैं सनस्क्रीन का उपयोग कैसे करूँ?

- सनस्क्रीन को घर से बाहर निकलने से 30 मिनट पहले लगाएँ। दर्पण के आगे सनस्क्रीन लगाने से यह सुनिश्चित होता है कि यह आपकी त्वचा में पूरी तरह लग गई है।
- सनस्क्रीन की लगभग 1 औंस मात्रा आवश्यक है, या आपकी हथेली को पूरी तरह भरी मात्रा में लेकर आपके शरीर के सभी खुले अंगों में लगाएँ। अपने शरीर के आकार के आधार पर सनस्क्रीन की मात्रा कम–ज्यादा कर सकते हैं।
- सनस्क्रीन को अपने नाक, पूरी गर्दन, पैरों के ऊपर, कानों के ऊपर और होठों पर लगाना न भूलें। मोम आधारित सनस्क्रीन कम चिपचिपे होते हैं और इन क्षेत्रों में देर तक बने रहते हैं।

- Reapply sunscreen every 2 hours when outdoors, even on cloudy days. No matter what the label says, you need to put on more sunscreen when it is windy, after being in the water, or after working up a sweat.
- Keep sunscreen nearby, in places such as:
  - Purse
  - Backpack
  - Car glove compartment
  - Boat
  - Golf bag
  - Patio / deck
- Check the expiration date on sunscreen. Throw away expired sunscreen.

Check Your Skin

- Look at your skin every month. Ask for the handout "Melanoma and Skin Exam". Tell your doctor about any new or unusual bumps, spots or changes in a mole.
- Have your skin checked by your doctor each year at your regular health visit. People at high risk for skin cancer may need to have their skin checked more often.

Use a sunscreen regularly to help prevent skin cancer.

Remember to use SPF 30 or greater.

Burn patients should use SPF 40 or greater.

2006 – 1/2013 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

- बाहर रहते समय सनस्क्रीन को हर 2 घंटे के बाद लगाते रहें, भले ही बादल घिरा हो। लेबल में चाहे कुछ भी लिखा हो, आपको हवादार मौसम में, पानी से भीगने या पसीने में काम करने के बाद अधिक सनस्क्रीन लगाना जरूरी है।
- सनस्क्रीन को अपने पास यहा0161 रखें:
  - पर्स
  - बोट
  - बैकपैक
  - गोल्फ बैग
  - कार ग्लोव कंपार्टमेंट
  - पैटियो/डेक
- सनस्क्रीन की समय समाप्ति की तिथि का ध्यान रखें। समय समाप्ति वाली सनस्क्रीन को फेंक दें।

अपनी त्वचा की जाँच करें

- अपनी त्वचा को हर माह देखें। पुस्तिका ''मेलानोमा एवं त्वचा परीक्षा'' मांगें। किसी भी नए या अप्रत्याशित गांठ, धब्बे, या तिल में बदलाव होने पर अपने डॉक्टर को बताएँ।
- प्रति व ा नियमित स्वास्थ्य चेकअप के दौरान अपने डॉक्टर से अपनी त्वचा की जाँच कराएँ। जिन व्यक्तियों को त्वचा कैंसर का अधिक खतरा होता है, उन्हें अपने त्वचा की जाँच अधिक बार करानी चाहिए।

सनस्क्रीननियमितके इस्तेमाल से त्वचा के कैंसर से बचाव में मदद मिलती है।
SPF 30 या अधिक का इस्तेमाल करना याद रखें।
वे व्यक्ति जो जल गए हैं उनों को SPF 40 या अधिक का इस्तेमाल करना चाहिए।

2006 – 1/2013 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.